

**ESTES SÃO
OS MOTIVOS
PRA VOCÊ
ARRANCÁ-LO**



**DE SUA
VIDA**

EMANUEL HALLEF



É ABUSO

***O que você faz a si mesma
pra não perdê-lo,***

é abuso

APRENDAM PARA NÃO SEREM TROUXAS

1. Eles arranjam tempo **pra quem eles querem arranjar tempo**. Não caía em desculpas esfarrapadas;
2. Eles mandam mensagens e respondem o mais rápido que podem, **apenas àquelas com quem eles querem conversar**; Se ele não responde as suas mensagens, é porque você **não é interessante pra ele**;
3. Não acredite nele quando ele te falar que anda muito ocupado pra te dar atenção. **Ele estaria por perto se realmente quisesse estar**;
4. E nunca duvide da capacidade dele de te fazer se sentir culpada **pelos erros que ele cometeu**.

Arranque ele da sua vida
escrito por ***Emanuel Hallef***
e ilustrado por ***Mônica Medeiros***

Copyright © Emanuel Hallef, 2018
Todos os direitos reservados

www.facebook.com/emanuel.hallef
www.instagram.com/hallefemanuel

www.facebook.com/coracaodecamille
www.instagram.com/coracaodecamille

1. VOCÊ NÃO FAZ FALTA ALGUMA

Quando você pensa em desistir dele, você o imagina rastejando atrás de você, se humilhando como nunca achou que se humilharia por alguém, somente pra te trazer de volta. Imagina-o percebendo o erro que cometeu em ter feito pouco caso de você e, caindo na real, deixar de ser o que é. Você pensa:

“se eu fizer com ele o que ele faz comigo, se eu me tornar desinteressada, ele passará a se importar”; “vou entregar a ele a prova do seu próprio veneno e ele vai se tocar”; “preciso me tornar indisponível, só assim ele sentirá minha falta ”.

Mas deixa eu te falar algo:

Você não é importante pra ele e não faz falta alguma.

Ele não vai correr atrás de você se você desistir dele. Isso não acontecerá, pois além de você não preencher espaço nenhum na vida dele, ele tem quem faça o que você faz. Não vai acontecer. Ele tem quem o ame e quem corre por ele no teu lugar. Se você tomar vergonha na cara e parar de correr atrás dele, ele continuará seguindo o próprio caminho que escolheu e você será esquecida. Você não é tudo pra ele. Você não vale pra ele o tanto que ele vale pra você, não chega nem perto. Você é completamente substituível.

Você espera que ele sofra o pão-que-o-diabo-amassou por tudo que ele te fez? Primeiro, que ele não te fez nada. Você que escolheu ser dependente emocionalmente dele. Você que criou expectativas e agora está se magoando sem que ele tenha feito nada. E segundo, se ele te fez algo, realmente, ele pode não sofrer o pão-que-o-diabo-amassou, sabia? Existem mulheres que se submeterão a ele, assim como você se submeteu. Você não foi a primeira e está a milhões de quilômetros de distância de ser a última.

Não será preciso nem que ele procure outra pessoa pra pôr no teu lugar — isso levando em consideração que ele note o seu sumiço —, ele já tem

várias disponíveis. E se quiser uma nova, ele sabe como achar, aonde achar, porque ele sabe fazer direito e o papo dele agarra e controla. Te controlou e controlará outra mulher. Há mais de 7 bilhões de pessoas no mundo. Há um montante de mulheres que não se amam, que se acham insuficientes e que se entregam ao menor contato afetivo oferecido. Estas são presas fáceis.

Se você desistir dele, ele vai ser feliz sem você. Facilmente. Isso não quer dizer que o universo não vá se encarregar de puni-lo. Pode haver punição, sim. Há um lado pra justiça, ainda. Mas isso pode não acontecer.

O universo não é unânime, não é sempre justo. E ele pode não ter plantado coisas boas com você, mas plantou em outras áreas. Você nunca foi o umbigo dele. Ele pode ter feito coisas extraordinárias a outras pessoas, feito causas generosas. Boas plantações. Ele vai colher coisas boas pelas coisas boas que fez e que não dizem respeito a você. E isso passa por cima do que ele te fez, porque o que ele te fez é corriqueiro. Não é novidade pra o universo

Você colhe o que planta, sim, mas ele não só plantou o desprazer da relação que vocês tiveram. Eu vou repetir, tá?

ELE VAI SER, SIM, FELIZ SEM VOCÊ.

Você não é o cordão umbilical dele.

não é, e nem foi importante pra vida dele, em nenhum sentido, ainda que tenha se esforçado. E isso não significa que você seja incompleta ou algo assim, é só que ele está tão cheio de mulheres iguais a você, que ele vomita. Você é só mais uma. E se ele pode ser feliz sem você, você pode ser feliz sem ele.

Largue ele... por você.

Desista dele, porque você merece alguém que te ame e que seja recíproco com teus sentimentos e expectativas. Você não merece um amor que te complete, você merece um amor que te transborde. Ele só faz te diminuir. Não decida deixá-lo com a intenção de vingança, esperando que futuramente ele rasteje por você. Ele não vai. Você não é nada pra ele.

Ele te olha só como mais uma de tantas mulheres fabricadas pra ele.

Desista dele por amor a você.

Dói ler isso, não dói? Dói saber que você não é, e nunca foi necessária pra vida dele, não é? É insensível da minha parte falar isso, mas é a cruel verdade que você finge não acreditar, quando ela...

está estampada em cada ato egoísta dele.

2. VOCÊ NÃO PODE DIZER QUE JÁ O ESQUECEU

Você abra a boca e fala a todos que já superou. Suas amigas te perguntam, e você é fatal: eu já o esqueci! E pra você mesma, isso é tudo verdade. Não estou falando que você está mentindo pras pessoas. Para a sua consciência, ele é um caso passado. É o lixo que você largou no meio do caminho e, sendo consciente com o meio ambiente, dentro da lata do lixo. Ele é algo que não faz parte de nenhuma parte da sua vida. Você vive feliz, orgulhosa de si mesma, afinal, você o esqueceu. Você grita isso: EU TE ESQUECI! Você movimenta bem os pulsos das mãos, pois as algemas dele não estão mais ali e é tão fácil viver sem o domínio dele sobre você.

Entretanto, você ainda segue ele no Instagram e não perde um storie. Te incomoda ver que ele curte foto de outras mulheres — algumas delas, muito mais bonita que você; ou iguais a você. Você olha quem curtiu as fotos dele e ler comentário por comentário. Você faz questão de seguir rotas a quais ele pode seguir também, a fim de encontrá-lo de surpresa. Você vai a certos tipos de rolês, porque sabe que pode se esbarrar com ele. Você ainda mantém contato com os amigos mais íntimos dele e até faz perguntas que não devia. Você é como um cãozinho atrás de seu dono. Se ele estalar o dedo, você vai correndo atrás dele e por ele só haverá amor.

Por favor, você não pode dizer que já o esqueceu. Ele ainda está ligado em cada parte do seu corpo. Você respira por ele. Você vive por ele e na expectativa de que ele reconheça o caminho de volta pra você e que retorne pedindo perdão pelo que fez e te prometendo nunca mais te deixar.

Todos os seus movimentos, tão bem calculados, só dizem respeito a ele. Você está nessa estrada solitária em busca dele e viajando, viajando, viajando em delírios... procurando pela versão dele que você amava. Você o odeia. Você o ama. Você o ama quando se esquece de si mesma. Você quer rir junto dele de novo, quer pertencer à vida dele.

Você quer se arriscar.

Mas até que ponto você pode mergulhar nisso sem se afogar? Não minta mais pra si mesma. Você não o superou e precisa assumir isso pra tomar

partido. Precisa fazer alguma coisa pra se desvencilhar dele e não ficar iludindo a si mesma com a falsa realidade de que ele não tem mais domínio sobre você. Ele tem. E isso é terrível. Ele pode fazer o que quiser com você. O que ainda te prende a ele? Queime! Destrua! Se desfaça!

Não converse mais com ele. Bloquei ele de todas as suas redes sociais. Não é infantilidade, é pra sua saúde mental. Foda-se o que ele vai achar. Isso não te torna fraca! Te torna consciente! Assuma que está sendo difícil, sinta! Você tem amigos, deixe que eles te ajudem nisso.

Vocês também não poderão ser amigos. Não dá. Por isso se você for arrancar ele da sua vida, faça direito para que não sobre nem um rastro do que ele representou pra você. Mate com bondade.

Ou você se destruirá e será o seu fim definitivo.

3. VOCÊS NUNCA FICARÃO JUNTOS

Ele não te pertence mais. Mesmo estando ao teu lado, ele já sumiu. Você enxerga ele, sim, e vocês se amam. Até existem momentos em que vocês sorriem por estarem perto um do outro; se declaram, as mãos atadas, mas não é como se ele realmente estivesse aí com você. A gente sente quando o outro se ausenta, ainda em presença. Ele se torna opaco, feito neblina — ao encostarmos a mão para sentir, não tocamos em nada além do seu vazio.

Emurchece, perde a cor... Torna-se coisa nenhuma.

Vocês não são amantes, amigos ou conhecidos, mas um grande e doloroso ponto de interrogação. Tudo começou quando ele ficou sem tempo. Celular desligado. Nas poucas vezes em que vocês conversaram, ele foi frio, insensível, tão frustrado, tendo a preocupação de responder apenas àquilo que você perguntava. Quando ele te toca em raros momentos, você sente a hesitação — é como se ele estivesse fazendo algo que vai contra tudo o que ele quer. Você ver que é difícil pra ele.

E isso te destrói.

Você acha que você é o problema.

No sexo, ele entra, mora um pouco e prontamente sai de dentro de você. E nas horas que você sente que é elevada ao ápice — uma ponta de extremo prazer que somente ele te faz atingir —, tudo acaba. Ele se deita no seu lado do colchão, te deixando virada para cima de pernas abertas... quentes como às dobras de vulcão; seu clitóris excitante com indícios de um gozo que não teve tempo de vir. Você observa o teto, e enquanto ele adormece, tão rápido após sua obrigação de macho, você, fêmea, se desfaz.

Você se sente uma carcaça usada.

Tudo... Menos uma mulher.

Estou te avisando isso... na verdade, reavendo pra você — porque você já sabe de tudo isso que estou falando, mas se recusa a acreditar; se recusa a aceitar que vocês dois juntos não são mais uma opção —, pra que você pule fora antes que a sua alma seja arrebatada. Ele não te dá mais afeto, nem

mais esmolas disfarçadas de carinho. Ele se trancou dentro dele mesmo, pôs uma fechadura inacessível e te largou do lado de fora. Sem chaves.

Bastou-se. E você? Você está definhando. Ele é tudo que você tem

A verdade é que você nunca precisou tanto dele como agora — do toque dele, da fala, da presença para te acalmar após o pânico do dia-a-dia. Você vem quebrando as unhas inúmeras vezes arranhando a porta do coração dele em busca de atenção, e ele não se importa. Vocês nunca ficarão juntos porque ele não te pertence mais.

Não vai demorar muito, e ele preferirá não ficar mais, e te deixará com saudade de um amor que, só depois de tanto tempo e tanta dor, você perceberá que nunca existiu em lugar nenhum. Se você não der um basta nisso primeiro, ele partirá e você ficará.

Uma iludida, uma amante...

sob os seus próprios escombros.

4. SE ELE SENTE ALGO POR VOCÊ, NÃO É AMOR

Você queria aprender a desapegar das pessoas como ele desapegou de você, não é? Ainda te dói pensar no assunto... você ainda tem amarras bem pesadas no peito, mas nas primeiras semanas após a ida dele, você ficou sem saber o que fazer. Saía cansada da universidade, a cabeça cheia, e no ônibus você planejava durante o caminho inteiro: "assim que chegar em casa eu vou dormir pra evitar pensar nele", por já saber o que acontece todas as noites. Mas você sempre falhava miseravelmente.

É, algumas paixões são difíceis de matar.

Você se perdia na noite, encurralada pela madrugada. Em pensamento, você o trazia de volta. Imaginava mil coisas. Conscientemente, você esperava por ele. Você segurava o telefone na mão, bolava de um lado para o outro na cama, ligava a TV, ficava de pé. Esperava que a porta batesse, que ele aparecesse de surpresa na janela do seu quarto, igual o que os amores dos filmes românticos fazem por seus amores. Você só queria ver ele.

De certa forma, você via, sim, mas em pensamento. Ele voltava e dizia que nunca foi a intenção dele te magoar, que as coisas não precisavam ser desse jeito e que ele queria voltar para que vocês se tornassem algo que nunca foram. Você sorria, boba e apaixonada; repousava sua mão sob o peito nu dele e o sentia vivo. Ficava assim... em silêncio, ouvindo o coração dele bater. E você pensava, quieta: "ele está de volta, e é meu. Seremos felizes".

Vocês conversavam sem parar, porque parecia não haver tempo para os dois. Ele voltou e ficaria — não existia outro lugar em que ele quisesse estar.

E aí, vocês se lembravam das pessoas que desmotivaram vocês lá atrás, quando disseram que a relação não iria para frente pelo fato de vocês pertencerem a mundos diferentes. E você sussurrava no ouvido dele, ainda naquela noite, que você se compatibilizaria a ele, se preciso fosse.

Você se renunciaria, pois o amava e o amor pede esse tipo de sacrifício. Ele também dizia que se compatibilizaria a você, em sua totalidade (ele disse que viria inteiro, agora). Você se desfalecia de amor.

Perdia todo o senso.

Mas...

Ainda nas madrugadas, você acordava pra dura realidade. E chorava. Aos prantos. Puxava o lençol para si, depois atirava-o longe. Você adormecia de dor de cabeça e acordava no outro dia, sabendo que esse ciclo vicioso se repetiria: acordar-ônibus-pensar-chorar-e se...-faculdade-noitemadrugada-eledevolta-acordar.

Você agia assim, não porque era fraca e não conseguia arrancá-lo de dentro de você. Eu compreendo, existem certos tipos de amores que não acabam, mesmo quando chegam ao fim. E o seu continua no seu peito: vivo e enraizado. Ardendo feito ferida.

Mas você é uma iludida se acha que ele vai voltar.

Ele nunca esqueceu o caminho de volta. Ele voltaria, se quisesse. De olhos fechados. Mas ele decidiu te abandonar, te deixar na sarjeta da solidão e da depressão, com uma razão: ele não te ama e o que ele sente por você, hoje, não é mais afeto, mas pena. Não se compara ao que você sente por ele.

Vocês não se separaram por causa de incompatibilidade ou por realidades diferentes, vocês se separaram porque ele preferiu alimentar o ego dele com outras mulheres diferentes de você, porém iguais em fisionomia e estrutura de corpo. Ele te procurará em cada mulher.

Porém, ele não voltará. Então deixe-o ir.

Ele pagará pelo que fez a você.

Centavo por centavo.

5. VOCÊ NÃO SABE VIVER SEM ELE

Você desaprendeu a existir sem precisar dele e isso é um dos piores fins que alguém pode ter. Você não sabe mais caminhar sem que precise da ajuda dele pra te guiar. Suas pernas não se movem a não ser que ele te tome pela mão. Seus olhos não se guiam mais pela luz. É essa dependência que você criou por ele que te fez entrar nessa decadência que você chama de vida. E não tem que se orgulhar disso. Tem que se preocupar. E muito.

Não saber viver sem alguém é como deixar de existir. Você se perde em todo caminho que vai e passa a ser um deficiente, sempre precisando de ajuda. Sempre a sombra daquela pessoa. Esquece até de fazer as suas próprias coisas, somente pra oferecer o máximo de atenção que conseguir a pessoa. Seu próprio mundo se torna cruel e não há um dia sem dor.

Você compartilhou seu corpo e sua mente com ele, mas tudo está acabado, agora. Você fez o que tinha de fazer. Ele está bem sem você. Como nunca esteve. Sei que isso te machuca e dói. Dói como uma surra. Mas é insano que você seja atingida por isso a essa altura do campeonato. Faz pouco tempo, é, eu sei, mas o orgulho tão grandioso que você tinha antes dele aparecer, já devia estar te ajudando a perceber que você pode ser muito mais feliz sem ele do que ele está sendo longe de você.

Seja livre.

Você nunca precisou das sobras — disfarçadas de carinho — que ele te entregava pra ser feliz antes dele e por que precisaria agora? Sei que ele não precisava ter te tratado do jeito que ele tratou. Ele não tinha que ter te excluído, feito que isso entre vocês nunca tivesse acontecido.

Como se vocês não tivessem sido nada.

Sei que dói em você saber que foi substituída tão rápido. Você tentou salvá-lo inúmeras vezes e absorvia tanto os problemas dele pra você que acabava não suportando e, como uma âncora, você afundava. E hoje ele ri de tudo. Hoje ele não está mais com você e está amando outra pessoa no teu lugar.

E enquanto você estar nas profundezas, ele ama e é feliz.

Pense nisso.

6. VOCÊS FORAM FEITOS PRA DAR ERRADO

Janeiro de 2019.

E você ainda não o esqueceu.

Depois de tudo, você se acostumou a não tê-lo mais. A porta nunca mais bateu. Aprendeu a não sentir ele mais em você, na cama. O lençol dele ainda está lá. Aprendeu a ir dormir mais cedo, pois o balãozinho de mensagens com o rosto dele nunca mais apitou. Você se acostumou um pouco com a dor também. Ela é a única lembrança de ele foi real.

Que vocês dois foram.

Mas só porque você se acostuma com algo, não quer dizer que você gosta. E você continua esperando que o seu passado se torne uma roupa que não cabe mais em você. Mas é aquilo, no começo é sempre difícil de aceitar, mas depois a vida mostra, do jeito mais cru e insensível, que foi melhor assim. O caso de vocês foi apenas uma reação alérgica do universo.

Vocês foram feitos pra dar errado.

Só aceite isso, que tudo ficará mais fácil.

7. O QUE É MAIS FORTE QUE TEU CORAÇÃO?

Se ele sabia que não ficaria por muito tempo na sua vida, então por que ele criou raízes em você? "Ah, mas nós nunca sabemos por quanto tempo ficaremos na vida de alguém", a questão não é essa! A questão é que ele nunca teve a intenção de ficar, e te usou como marionete para os desejos dele por puro ego. Não teria sido muito fácil se ele tivesse te ignorado desde o princípio? Poderia ter excluído sua mensagem, ou nunca ter clicado em "permitir" no inbox do Instagram, mas não, ele veio com seu papinho de gente-bom. Ele sabia que não estava em um bom momento de sua vida, que o que sentia não era nada além de carência, mas ainda assim quis envolver outra pessoa.

Ele veio com a sua isca: seus bom-dias/boa-tarde/boa-noite. Simpático, sincero e carinhoso, se importando. Ele perguntava como você estava/sobre o seu dia, puxava assunto, falando de sua vida, se apresentando, quem ele era, até que você se apaixonou pelo que ele se mostrou ser. Ele te pedia para ficar mais um pouco quando você se despedia à noite, e a sua vontade era de ficar por mais 5 vidas. Ele te conheceu. Mostrou-se, te acolheu. Você viu verdade nele. Você ficou. Ele ficou. Ele te viu nua. Te viu virgem. Ele criou raízes, até que elas começaram a apodrecer.

Não duraram.

E você está aí, fingindo que esqueceu, até ver ou sentir algo que a faça lembrar. E aí, a dor é devastadora.

Teus amigos não te entendem. Eles te julgam tanto, e nem sabem de nada do que você passa aí dentro. Dentro, no teu íntimo, o ponto preciso que ele atingiu. Teus amigos só veem o fora, e acham que é tão fácil superar algo que foi tão seu, e que agora não mais te pertence. Eles não conhecem a tua rotina: você acorda, após uma noite problemática e solitária, pega o celular e ignora todas as mensagens, vai direto para a conversa dele e envia um "bom dia". Larga o celular, levanta. Dente-banho-roupa, enquanto você toma uma xícara de café, você olha outra vez o telefone.

Ele visualizou, mas não respondeu. Isso te reduz e faz doer, e por dentro a angústia e a irritação começam a se instaurar feito queimor, flui por todo o teu corpo. 45 minutos depois, nada. 2 horas mais tarde. Nada. Você responde um storie dele, e aí funciona. Ele responde: "Bom dia, tudo bem com você???". O coração para você ofega. É um imã tão poderoso, tão irresistível: "Tudo ótimo. Dormiu bem?", você envia.

E aí, segue o vácuo diário. Passa 10, 20 minutos. ONLINE. Passa 2, 3 horas. ONLINE. Mas não há resposta. Você deita pra dormir, esperando que aquele cavalheiro de outras noites, da época que se conheceram, apareça para te desejar "boa noite", saber como foi teu dia, mas continua o ONLINE e ele se quer visualizou sua mensagem. Você relê as mensagens antigas, rever os momentos que passaram juntos, e fica se perguntando onde foi que vocês se perderam, onde e por que a conexão se quebrou.

Você começa a apontar defeitos em si mesma, em seu temperamento, no que disse ou no que deixou de dizer; se não se preocupou como devia com ele; se não retribuiu a atenção; se foi fria nas respostas; se ia dormir cedo demais e deixava ele sem ter com quem falar. Aparece os "E se..." , como tudo poderia ser diferente agora, você pensa, se tivesse feito certas coisas.

É, eu entendo a proporção do que você sente por ele. É colossal. Não tem diâmetro. E você se reinventaria, viraria do avesso, se desconstruiria somente para tê-lo de volta. Você não controla suas atitudes quando o que está em jogo é conseguir o que vocês dois tinham. Se você dissesse as flores o que você faria por ele, elas floresceriam, eu sei.

O breve "relacionamento" que vocês tiveram foi regrado por erros, mas nenhum deles cometido por você... por sua culpa. Não! Foi ele! Tudo começou por causa dele e através dele.

Não deixe que ele te culpe por erros que ele cometeu: o maior dentre eles foi ter usado você como alimento, ter se fortalecido e te deixado na fossa, em restos; ter conquistado o teu domínio secreto, ter te visto gemer pela primeira vez, e após a fissura do seu próprio êxtase, se distanciado como se você não tivesse mais nada de novo para oferecer a ele.

Não se culpe por isso, nem por um segundo. Não ache que você foi ingênua, vulgar... não comece a sentir desgosto, nojo de você.

Sua carne pode ter sido invadida, mas o seu coração e alma, não.

E aqui você está vivendo, apesar de tudo. Um dia você acordará e não terá nada dele dentro de você, mas para que isso aconteça, você precisa matar com bondade. Deixe ir. Deixe-o sair. Deixe isso acontecer, pois nada nesse mundo foi prometido ou pertence a você, de qualquer forma.

Nem ele. Nem ninguém. Somente você, a si mesma. O que é mais forte do que um coração humano? Ele explode e ainda vive outra vez.

O seu ainda funciona e voltará a amar outra pessoa, mas hoje não.

Hoje você precisa se amar e se zelar.

8. NÃO DEPENDIA SÓ DE VOCÊ!

Você poderia estar com eles.

Vocês poderiam estar juntos.

Mas não dependia só de você.

E nem dele. Veja. Não dependia dele também. Não é como se vocês simplesmente falassem “vamos fazer isso dar certo” e as coisas acontecerem. Isso é a maior mentira que pregam num relacionamento, que as coisas podem dar certo se os dois se comprometerem. O amor é um sentimento independente, que chega quando quer e também vai embora quando acha que deve ir. Não se pode prender o amor. Não se pode comprometer em ser sempre funcional. Uma hora ou outra, tudo cansa.

Uma hora ou outra, um deixará de ser comprometido e a relação vai desandar. As pessoas esquecem que lidam com pessoas. Sentimentos vêm e vão. Um dia você ama e quer bem e em outro você odeia e quer distância, AINDA que vocês tenham prometido que sempre fariam o melhor que pudessem pra o relacionamento não acabar. Não depende de vocês.

Ficar preso a essas coisas — coisas estas que não se tem controle — é o que faz as pessoas se destruírem após fim de relacionamentos. Os “e se...”. Sim, às vezes você podia ter evitado. Às vezes, ele podia ter evitado. Mas muitas vezes, nenhum dos dois tinha muita a fazer pra salvar a relação.

Mas de qualquer forma, agora eu te desejo muita coragem, porque se desapegar dele e arrancá-lo da sua vida será uma das tarefas mais difíceis da sua vida. Ele já faz parte de você, da sua rotina, do seu futuro — você já o impregnou até nisso. Portanto, seja firme e forte.

Não será fácil, por isso use todas as suas forças.

9. VOCÊ NÃO É A SUA VILÃ

Nua, em frente ao espelho. Você está à mostra. Olhe cada parte do seu corpo, tudo que te constrói. Suas mãos, veja o quão suaves elas são. Toque em cada parte do seu corpo, lentamente. Veja o choque término que isso te causará e perceba a leveza, o quão íntimo é este toque, o quão te faz bem. Veja que ele não tem pressão, que é sutil e carnal. Imagine-se deitada em um sofá, você deitada nele, e uma outra versão sua, idêntica, te acariciando o cabelo. É sublime, não é? O carinho na raiz do cabelo, o deslizado precoce na nuca. Foi desse jeito que você o tocou. Era isso que ele sentia quando você o tocava. Há algo de errado? Sua pele é escamosa pra arranhar? Sua pele é brasa, pra que queime sem se suporte? Você deixa marcas arroxeadas?

O problema não era o seu toque.

Ainda em frente ao espelho, veja seus seios: redondos, sinuosos, como dois faróis de um caminhão. Toque neles, apalpe com a palma da sua mão. Ele cabe bem aí, não cabe? Aperte mais um pouco, não tão devagar, aperte com a pressão que ele apertava quando vocês transavam. O que sente?

Não é como se você estivesse tocando em sua própria alma? Não te dá tesão por si mesma? Era exatamente o que ele sentia quando apertava teus peitos. E o tesão que fazia ele tremer, não se compara ao que você sente agora ao se tocar, era mil vezes maior. Fazia o corpo dele entrar em transe. Você fazia o pau dele ficar duro... tão duro a ponto de pular fora da cueca.

Esse teu peito fazia ele ir a universos paralelos a si mesmo, onde o seu corpo e o dele se fundiam em um prazer cósmico.

O problema não era o seu peito.

O espelho continua te refletindo. Seus cabelos ondulam pelos seus ombros, caem feito água no riacho. Cheiro-os... que aroma você sente? Te deixa grogue? Te incomoda? Não. O cheiro do seu cabelo é uma das coisas mais intrínsecas sua, pois é a fonte do cheiro da tua carne.

Se você sentiu o seu próprio cabelo como seda, ele o sentia como veludo, o tecido mais caro do mundo.

O problema não era o seu cabelo.

Por fim, olhe para baixo. Isso, para a sua vagina — ou "buceta" , como ele chamava. Acaricie-a. Isso, não precisa se masturbar, apenas toque-a. Massageie-a e sinta-a como mel, como se você estivesse submergindo seus dedos em um pote de mel. Quando ele conquistava esse teu território, ele encontrava o Santo Graal. Era a sua maior conquista. Era o que tornava ele homem na cama contigo. Todos os seus instintos de "macho" se tornavam ativos e nada mais para ele importava a não ser te tocar.

Se você sente tamanho prazer com o teu próprio toque, imagine o que ele sentia ao te penetrar. Era um vai e vem infinito e ele poderia viver sua vida inteira preso a esse ciclo de ir e vir.

O problema não era a sua vagina.

Você é um tipo de pessoa difícil de se conhecer. Sua personalidade não fica à mostra. O seu eu verdadeiro é profundo. Nem você mesma o conhece direito. Mas deixa eu te falar em alto e bom som: você vale o tempo que leva para te entender. Em outras palavras, te conhecer é te amar. Ele só conheceu a tua superfície, ainda que tenha tocado em cada parte do teu corpo.

No último dia que vocês se amaram, o seu coração se guardou dentro do coração dele. Vocês se fundiram. E no dia que sucedeu o término, ele o arrancou com as próprias mãos, com suas unhas, como se não representasse nada. E ao jogá-lo no chão, ele o pisoteou. Na sua frente.

Você observou enquanto ele jogava fora tudo que vocês construíram. Você o viu mostrando o "eu" que ele escondia de você tão bem. Você se sentiu traída. Mas ao invés de desprezá-lo, você se desprezou. Ao invés de sentir repulsa pela presença dele, você se repulsou. Ao invés de pisar nele, do jeito que ele fez com você, você pisou em si mesma e se reduziu.

E com às costas viradas, ele partiu. Vocês não tiveram nem uma despedida. E após esse fatídico dia, não houve um só momento em que você não se culpou. Em que você não infernizou a sua própria vida.

Em que você não se permitiu mais viver certas experiências. Em que você não trancou o seu coração para evitar sentir.

Você se olha no espelho e se apavora com o que ver. A vilã do seu término fica à sua frente, e tudo o que você quer é destruí-la. Todo o amor que você sentia por si mesma, antes dele, parece não ter valor.

Você começa com suas paranoias, acreditando que ele se foi porque você não o satisfazia na cama, porque seu peito não era duro e firme; porque seu cabelo era oleoso, quebradiço, cacheado; porque a sua "buceta" não oferecia prazeres e não alimentava os desejos dele como devia...

Você é maravilhosa!

Se eu fosse você, eu sorriria por ter você.

Eu sei que seu inferno está vazio porque todos os seus demônios estão te atormentando, mas não há mais porque temer. Abrace a si mesma até que você junte todos os seus pedaços. E quando você achar que estiver inteira, você perceberá que sempre esteve. Ele que não soube te compreender. Você sempre foi tão grande pra ele. Você corria e ele andava. Você o deixava para trás e precisava voltar para que ele pudesse acompanhar os seus passos. Você sempre esteve um passo a frente dele. E ele foi embora, não porque você não era completa, ou necessária, mas porque ele nunca soube o que valorizar em sua própria vida. O problema irresolúvel sempre esteve nele.

Não em você.

Ele nunca soube o que era suficiente pra ele.

Faça as pazes consigo mesma. As pessoas odeiam aquilo que elas não compreendem, e você não anda se compreendendo hoje. Você se tornou a sua maior vilã, e por quê? Você acha que ele vale o sangue que você arranca de si mesma nas lutas que você trava contra o seu eu? Você acha que ele vale as lágrimas que você esvazia, os seus ataques de pânico, as suas noites cheias de paralisias do sono, as olheiras, as dores de cabeça sem fim, as suas crises de ansiedade? Acha que ele vale essa corrupção? Você ergueu um exército para lutar contra você. E você mesma é a general.

Pare! Já chega de se atacar para se sentir melhor. Ele... veja, ele está feliz longe de você. Seja feliz sem ele. Cada pedacinho seu pode perecer. Cada pedacinho, menos um. O da tua integridade. É pequeno, frágil e a única coisa que vale a pena ter. Nunca devemos perdê-lo. Nem deixar que tomem de nós. Auto estima, segurança e amor próprio andam juntas. São velhas conhecidas uma das outras, e se você permitir, elas podem ser amigas. Suas amigas.

Abaixe suas armas. Cesse o fogo. O seu único vilão já se foi.

Você é sua única companhia, agora.

E a única que você precisa.

10. ACEITANDO O FIM

Berre. Esperneie. Morda seus lençóis, ensope seu travesseiro de lágrimas. Bata os pés no colchão. Quebre o que quiser quebrar. As pessoas dizem que sabem lidar com a dor, por já ter se acostumado com ela, mas é mentira. Ninguém aprende a lidar com a dor, porque ela desgasta, e uma hora ou outra a pessoa sucumbirá. O abscesso maligno que se instaura no peito após uma grande desilusão amorosa é algo que vai muito além de teorias. O que você está sentindo não é bem tristeza. É dor, porque ser rejeitada dói. E não é um eufemismo. Dói como uma surra. Você não vai conseguir curar essa bactéria que se propaga no teu coração, que faz teu corpo tremer em febre, sem retirar o pus. Berre. Chore. Grite para os quatro cantos. Vomite tudo o que ainda há dele dentro de você.

Se as paredes do seu quarto falassem, elas reclamariam do quanto você só fala, xinga, resmunga, chora e se acaba por ele. Ele ainda está aí dentro. Imenso, forte, intenso, como se fosse ontem. Como se ontem vocês tivessem se encontrado e se amado. Rido, vivido. Mas já faz meses. Deixe as pessoas falarem que você é uma infantil, que você está dramatizando demais, que o que você está passando é pura vaidade, porque afinal, mulher, que é mulher, não chora por homem, não é isso que falam?

Deixem te chamar de fraca, deixe que seus ""amigos"" se afastem de você. Você é a única que sabe o peso do que está te consumindo. É muito fácil aconselhar, mandar engolir o choro, se comportar, seguir, cabeça erguida, quando a angústia suprime e o que mais se quer é o fim de tudo, por não conseguir mais enxergar um recomeço.

Enquanto você não se esvaziar, a dor continuará te corrompendo. Deixe o drama se apossar de você, por dentro de suas entranhas até chegar a saída de sua boca. Deixe suas mãos suarem, deixe seus olhos se avermelharem e arderem, e suas lágrimas secar. Deixe que todo o seu corpo caia em suspensão, a sensação será que sua alma foi arrancada, mas é necessário esse esvaziamento para que a sua consciência compreenda que acabou, para que ela pare de usar a dor como aliada.

Sua consciência insistirá para que você corra por ele, porque ela não sabe viver sem ele. O espaço que ficou nela, aparentemente impreenchível, a faz se esprear como uma criança querendo doce.

Sua consciência acha que nenhuma outra pessoa poderá preencher esse espaço que ficou, e ela se tornou tão abstinente as formas dele, que agora ela não saberá viver com o oco. Quanto mais ela insistir, mais você irá gritar, chorar, se desesperar e se afundar no melodrama.

Porque será o drama que irá curar você. Será o drama que esvaziará o seu corpo e sua mente, até que você canse e sua própria consciência crie anticorpos que te farão não lembrar mais daquilo que te enfraquece, que no caso, é ele — é seu pensamento nele e no seu retorno que nunca acontecerá. Quanto maior for o seu drama, mais rápido você se recuperará. Verbalize sua dor. Fale com um amigo, irmão, professor, alguém no meio da rua. Fale. Diga o que te incomoda. Deixe esses sentimentos saírem de você, porque uma hora ou outra eles sairão. É melhor que seja logo. Eu sei que você não quer falar o que está sentindo, mas você precisa pra não explodir.

Não há nada de errado em sofrer por amor. Isso só te torna humana. Você não é fraca por se entregar ao drama, você se torna fraca quando você mente para si mesma e para quem te ama, dizendo estar bem, quando na verdade todo o seu corpo está em colapso. É parte da experiência humana sentir dor, não tenha medo de se abrir pra ela. E, através dela, curar-se.

Após o que ele deixou para trás em você ir perdendo a força, tudo parecerá muito escuro, mas aí supere e encontre a beleza que o drama te revelou, sim, no meio dos espinhos. A flor viu nos espinhos do cacto uma beleza indescritível que precisava florescer. Você precisa florescer.

E sabe o que significa florescer?

Se abrir pra novas possibilidades e abraçar o que o destino ainda tem pra te dá. É... você, que sempre foi tão cética, que sempre descreditou desse papo de destino e "nada acontece por acaso", terá que acreditar que dessa vez tinha que acontecer. Foi preciso, necessário, apesar de doído.

Se tinha que ser, que bom que foi.

11. ELE NÃO VALE A TUA RUÍNA

Você acha que pode mudá-lo. Você acha que pode ignorar os seus problemas pra assumir os dele, e sair ilesa. A barragem dele estoura, e você está lá. Ele se fere, e você, band-aid, está lá. Ele grita à noite, e você o ouve. Ele se perde no pânico do seu próprio dia-a-dia, e você, que não lida nem com o seu, ajuda-o a voltar à estrada. Ele rala o joelho por correr exaustivamente em busca do que quer da vida, e você usa os últimos medicamentos da sua maleta de pronto-socorro para tratar da ferida dele. E você, fica sem. Os diabos dele o vencem e você trava a batalha por ele.

É sempre você.

Mas você não é a mãe dele, entende? Arranque esse instinto protetor de dentro de você. Não é saudável! Ainda que fosse recíproco, ainda que ele valorizasse cada ato heroico seu. Nada vale o seu desgaste emocional, físico e psicológico. Nada vale essa ansiedade que se instaurou em você, por culpa dele — em uma noite, você exerce o seu cargo de tapa-buraco; ponto batido, horário cumprido. A dor dele é tanta, que vaza e você, intuitiva, percebe que há algo de errado com ele. Ele desabafa com você, quando você que queria desabafar com alguém. Sua dor é suprimida, você a invalida. Ele é mais importante, agora.

Você trata de cada ferida dele, com o toque e cuidado de uma mãe. Ouve o quão frenético e problemático foi o dia dele; que ele brigou com a mãe e não sabe o que fazer; que ele está atolado de trabalho atrasado da faculdade e não sabe como pôr em dia; que ele anda perdendo o horário das coisas e isso tá o irritando.

São problemas tão vagos e vaidosos, você pensa.

Nem se compara aos seus.

Mas você se sensibiliza, você encoraja, você acalenta, você, principalmente, ouve. O sono dele aparece, ele se despede, tão grato. Te enche de “obrigados” sinceros, te deseja “boa noite” e seu coração,

complacente, se enche de esperança. Você fez o que devia fazer, você pensa...

Mas no outro dia, ele te trata como se você não tivesse feito nada ontem. Ele revoga o momento que vocês dois tiveram na noite anterior. Você voltou a ser só mais uma, quando você entregou a ele tudo que tinha.

À noite, quando você deita na cama, os teus flagelos te consomem e seus olhos estouram de lágrimas, tão pesadas e fulminantes, que não se sustentam nas pálpebras. Seu corpo dói e vem o inferno. Você abra a boca, sem poder respirar. Quer alguém pra conversar, pra te abraçar e espantar o fogo que te consome, afugentar as tuas bestas, mas não há ninguém. Ele dormiu, mas... ainda que ele estivesse acordado, ele não te ouviria... ouviria? Você sabe que não! E se ouvir, por reconhecimento ao que você fez, não será com o mesmo comprometimento, porque ele não se importa, entende?

Dói ler isso, não é?

Dói saber que ele não se importa!

Ele não faria metade do que você faz por ele, e o mais trágico nisso tudo, é que você tem consciência disso. Não, eu não te julgo. O teu instinto protetor de mãe impera, é mais forte, porque você o ama. Você o ama, ainda que odeie isso. Você odeia o que se tornou por ele: esse maldito estereótipo.

O que eu quero falar aqui, é que você precisa parar de se auto-anular pelos outros. Ninguém vale o teu prejuízo mental. Não importa se é o teu namorado, teu irmão, teu amigo, teu marido... não importa qual seja a pessoa ou qual cargo sentimental ela exerça na sua vida.

Nada, nem ninguém, vale o teu pódio. Você vale o seu pódio. Se todo o tempo em que você perdeu se comprometendo com ele, tivesse tirado para benefício próprio, o quão superabundante você seria? A verdade é que você não faria por si mesma metade do que fez por ele.

Isso é tenebroso. Você devia ter vergonha — não pelo que você fez a ele, mas pelo que deixou de fazer a você. Orgulhe-se, sim, por ser essa mulher incrível que transborda amor, independente do estado em que esteja e da

bagunça que te cubra. Orgulhe-se por nunca ter entregado a ele ódio, ainda que isso fosse o que você quisesse dar.

Mas não se orgulhe pela sua negligência. Não se vanglorie, porque não há valor no ato de se rebaixar para elevar os outros.

Não há honraria em se diminuir.

Se desprender dele vai doer. Deixar de se importar, não será fácil. Mas você precisa, por você. Permita que essa desistência te afete uma ou duas semanas, ou até meses, mas não deixe que isso te destrua por uma vida inteira. É melhor sentir uma única dor por estar desistindo dele, do que sentir várias dores de desgostos consecutivos. Uma hora essa abstinência dele vai passar. Comece com testes pequenos, um passo de cada vez:

só por essa semana, não queira mais vê-lo, nem falar com ele.

Só por essa semana, não tome a dose dele.

Você vai ficar preocupada que ele te esqueça por vocês passarem tanto tempo sem se falar, mas lembre-se que ele não te procuraria, ainda assim. Porque você estanca as feridas dele, sim, mas existem outras que fazem o mesmo que você. E não, você não vai conseguir ser amiga dele. Não dá. Será como conviver com a heroína, uma luta contra o vício.

Quanto mais você estiver com ele, mais ele terá domínio sobre você.

Mais será difícil arrancá-lo.

Você vai conseguir se livrar, com o tempo. E aí, tudo vai voltar a ser seu e você será feliz. Porque você não precisa de alguém que te ame agora.

Você precisa se amar.

Porque se ele sente algo por você, não é amor... é só gratidão. Você só era “necessária” pra ele. Assim como tantas outras são.

Não deixe que ele te destrua. Ele não vale a tua ruína.

12. O QUE ELE FEZ VOCÊ SE TORNAR?

Ele faz com que você se sinta muito frágil, não é? Sem atitude de chegar e falar o que sente ou o que te incomoda. E você não era esse tipo de pessoa, mas depois que passou a se relacionar com ele, você nunca mais foi o que era antes: quando algo que ele faz te afeta (e até quando te machuca), você tem medo de falar e cobrar, e acabar perdendo ele. Ao lado dele, você se tornou uma menininha indefesa, que acabou de encontrar a primeira grande coisa de sua vida e não quer largar daquilo, então faz de tudo pra coisinha não fugir. Porque se isso acontecer, você se sentirá a criatura mais infeliz. Você faz de tudo pra não contrariar ele.

O que ele te diz, é absoluto e fim. O que ele faz, é isto e fim. Porque você sabe que ele não te ama, que você não tem espaço nenhum, que é ele lá e você aqui; você sabe que está nessa sozinha, e é tão difícil pra você se manter perto dele, acompanhar a vida dele, não ser esquecida, estar sempre presente.

Você se esforça pra puxar assunto (sobre o que falar, que horas falar, de que jeito falar), quer saber sobre a vida dele, sobre cada coisinha que ele fez ou deixou de fazer (ouvir como foi o dia dele — você não se importa de perder a hora no outro dia, você simplesmente para tudo o que está fazendo e ouve ele falar; e você ama fazer isso, te deixa realizada, você pensa que este ato vai te aproximar dele e que você deixará de ser a agregada que é — até descobrir duramente, no dia seguinte, que você continua sendo o que era ontem, tendo o mesmo valor, e que ele ainda te ignora como se você não tivesse feito, nem sido nada na noite anterior).

E então, você acha que fez algo de errado, não é possível. Ou não fez o bastante. Aí, continua nessa posição interminável e viciosa: de ser a fantasma dele. É por essa razão que você faz de tudo pra não ir contra ele. O que ele te falar é aquilo e acabou, você pensa mil vezes antes de respondê-lo, antes de aconselhar, você se torna robótica, cada milímetro de atitude pensada. Se ele te falar que fez a coisa mais horrorosa e repugnante no seu trabalho, com alguém, ou só, ou a longo prazo, você ainda ficará ao lado dele e se sujeitará a ele.

Não adianta mentir pra si mesma, você o apoiaria.

Você jamais fará algo que faça ele se afastar de você. Porque se isto acontecer, você perderá tudo o que tem: ele é tudo o que você tem. O que você se tornou por causa dele? Não sente vergonha? Como consegue dormir à noite sabendo que você vive sua vida, e se anula, na expectativa de deixar a dele mais inteira? Que você vive em função dele? Que você quebra a marretadas a sua índole, somente pra não contrariá-lo? O que é o teu caráter, hoje? Se olhe no espelho e diga que você se orgulha do que é.

Vai lá, minta pra você mesma.

Você faz parte do rebanho dele, olhe seu próprio corpo e veja a marca do ferrete. Isso te orgulha? Ser uma marionete — não, melhor, uma puta —, nas mãos de um homem com as mãos sujas de sangue de outras mulheres que ele destruiu (e vem destruindo)? Ele coleciona corações em vasos de flores e separou um com teu nome. Você só serve pra encher o ego dele. Sabia que ele lembra de você? Sim, ele sabe que você existe... Mas só quando, à noite, ele pensa no quão adorado é, por tantas mulheres; como ele pode ter quem ele quiser.

É cruel falar desse jeito. É machista? Será?

Mas não é com isso que você se fere? Você mancha sua reputação feminina! Você é machista, não só com você, mas com sua classe, quando se reduz pra não se opor a macho escroto! Revoga tudo o que milhares de mulheres lutam diariamente. Não estou falando isso pra te humilhar ou pra te reduzir — até porque você já faz isso —, estou te falando estas palavras duras pra que você abra os seus olhos, caía na real e pare de dar biscoito a homens iguais a ele. Até que ponto você vai aturar isso?

Amor próprio não é egoísmo. Egoísmo é o que você vem fazendo contra você. É a tua corrupção — você está se corrompendo tanto por causa dele, que quando encontrar um amor que te ame, você estará irreconhecível e dificilmente alguém te amará nessa situação; cada vez mais você fica com menos de si mesma.

A abstinência pode ser uma coisa terrível quando ela não nos deixa dormir, e ficar assistindo a outros nos esquecerem em menos tempo do que gostaríamos de ser esquecidos não é melhor que isso.

Mas lembre-se que ele não terá um tempo pra te esquecer, porque não tem o que ele esquecer. Se esquece aquilo que um dia foi teu, e você não é (nem nunca será) dele.

13. VOCÊ VIVE POR ELE...

VOCÊ VIVE EM FUNÇÃO DELE.

Em saber o que ele está fazendo, com quem está conversando, se pensou em você, por que ainda não te respondeu se está online. Stalkeia ele de todos os jeitos possíveis, cria fake, cava lá nas profundezas até encontrar exatamente aquilo que vai te fazer mal: saber que ele sabe viver sem ter você o tempo todo. E é isso que vem te destruindo.

Esse seu desejo de querer ele dentro dos seus domínios, e a frustração de perceber que ele não é de ninguém. Nem de você. E enquanto você poderia estar investindo em si mesma, você fica lá, cutucando o sofrimento.

Sem entender que ele vai continuar fazendo o que ele quiser fazer, queira você ou não. Sabe por quê? Porque ele não te pertence.

Então faça um favor a si mesma, e pare de ir atrás de dores desnecessárias.

Quem sabe assim você não entende que não depende dos outros pra ser feliz

14. DIGA A ELE QUE VOCÊ CANSOU...

Tá na hora de dá um basta. Já chega de ficar insistindo em uma pessoa que se recusa a tomar uma decisão concreta, fica nesse vai e vem miserável, sem dizer o que sente, sem querer ir pra frente.

Um alguém que só te chama quando é conveniente pra ele. Só demonstra que te ama quando precisa de alguma coisa (e ultimamente ele não está conseguindo nem disfarçar). Uma hora está presente, na outra parece que você se relaciona com um fantasma, mudo e surdo.

Não dá pra viver do jeito que você está vivendo. É humilhante. Você não precisa disso. Ainda que o ame. Ainda que queira tentar de novo... E de novo... E de novo... Ele precisa tomar uma decisão. E se ele não toma, você toma no lugar dele. Ou você viverá nesse martírio eterno.

Tu merece um amor que te prove todos os dias que quer ficar, não um homem-onda, que uma hora tá no alto, e outra tá embaixo. Te levando junto nesse mar de indecisão. Abre o olho.

O mundo tá correndo. Pessoas estão querendo te amar.

Você quer ficar mesmo presa a um amor indeciso?

Diga a ele que você cansou!

15. QUER LEVAR OUTRO TIRO?

Pensa bem. Repensa. Repensa de novo. Dar segundas chances é algo delicado... certas pessoas nunca mudam. Caráter não é algo facilmente mutável. Pra mudar caráter, requer uma série de processos dolorosos e intimistas que, convenhamos, nem todo mundo estar disposto a passar. E você conhece ele. Sabe que ele não é de sacrificar.

Não se muda caráter da noite para o dia. Ele pode, sim, te mostrar que é tudo diferente, agora. De água a vinho, e até te provar que tudo o que há nele, hoje, é novo e o amor dele por você se renovou. É fácil cair nessas emboscadas, exatamente porque queremos acreditar

Você levou um tiro no peito, na primeira vez, muito perto do coração e sobreviveu. Tá aí, pronta pra amar e receber outro amor. Viva, inteira e em paz. Será que vale mesmo a pena se expor e se arriscar mais uma vez, quando você pode encontrar uma pessoa zerada, e começar uma construção com ela?

Mas investir em RE-construção, que não deu certo antes? É sério?

Pensa bem. Você sobreviveu ao primeiro atentado contra você. Não sabemos se sobreviverá a outro. Vale o risco?

Na maioria das vezes, dar a alguém uma segunda chance é como querer receber outra bala, porque a primeira não te matou!

16. VOCÊ PODE SE SENTIR MAL...

Eu sei que é como se ele tivesse aberto um buraco no teu peito, que arde na tua dignidade. E você diz a si mesma, algo que é tão clichê, porém agora tão real pra você: que você jamais será capaz de amar de novo.

A dor ainda é grande e aguda. E parece tão interminável...

Que além dele ter tirado e levado de você, com ele, a sua melhor parte, ele também arrancou tua capacidade de amar. Mas não. Ele não poderia. Você pode se destruir por uma pessoa que nunca valeu se quer o esforço, e que hoje em dia vive feliz sem você, ou se orgulhar e se sentir em paz por ser a mulher incrível que ele perdeu.

Em ambas escolhas surgirão consequências.

Uma, para o bem e para a reconstrução.

E a outra, pra decadência e fim eterno.

Então é você que decide o próprio destino a partir de agora.

Ele é seu, não dele. Você é sua.

17. NÃO DEIXE QUE ELE TE CULPE.

O que ele puder fazer pra não se sentir culpado, ele fará. É da natureza dele não assumir os próprios erros. Se você trocasse de lugar com ele e fizesse com ele tudo o que ele faz a você, ele não aguentaria um dia! Ele só fica ao lado daquelas mulheres que convém, submissas, que sempre carregarão as culpas dele em seu lugar. E que ainda farão com que ele se sinta melhor. Serão os seus band-aids, seus tampa-buracos, psicólogas, amigas, companheiras. Ele quer ao lado dele mulheres que possam ser tudo de uma vez.

E você tem sido uma vítima perfeita!

Ele se aproveita da sua generosidade, da sua entrega, do seu amor e compaixão. Ele se alimenta de você e como recompensa só te entrega dor, desgosto e infelicidade. Então me diga por que você ainda corre por alguém como ele?

18. NO INÍCIO, TODOS PARECE M O CERTO.

Ele parecia o homem certo pra você. Diferente de todos que já entraram na tua vida. Ele parecia ser aquele que afugentaria os teus demônios. Que te ofereceria um lar. Que faria com que tudo ganhasse um significado. Ele até provou ser esse cara no início. Nas primeiras conversas. Ele te compreendia tão bem... Mas hoje, a pessoa que você se relaciona — ou se relacionou — é tão diferente... Aí você pensa: eu sou tão burra e ingênua, onde foi que eu errei? Eu devia ter percebido desde o início...

Mas não tinha como você perceber. Não tinha como ter previsto que ele arruinaria tudo. Ele parecia o homem certo, porque todos parecem. E seu erro não foi ter amado ele. Ou se entregado a ele. Você está viva. Não pode simplesmente se envolver com alguém e não amá-lo.

Não se martirize pelo que aconteceu. Não tinha como você prever.

Aprenda a não se machucar por coisas que você não tem controle.

19. DEIXE QUE A VIDA TE MOSTRARÁ...

Eu sei que você está se sentindo uma estúpida por saber que foi enganada esse tempo todo. Ele te fez se entregar, abriu as portas pra que você entrasse na vida dele, pra que fizesse parte de tudo: amigos e família, pra então desfazer e te expulsar como se você (e tudo que vocês viveram juntos) não tivesse representado nada.

É, a decepção dói como uma surra.

E eu não estou aqui pra generalizar o que você está sentindo. E também não estou aqui pra te ensinar a expulsar a dor. A dor não some quando você exige. A dor some após ela fazer o que precisa ser feito. Ela não só machuca, mas ela cura.

Através da dor a gente passa a ver o que aconteceu com outros olhos. A sua própria consciência associará o seu sofrimento ao causador dele, e então ao invés de você querê-lo de volta, você vai passar a querer que ele fique o mais longe possível. É a famosa palavra: ranço!

“Eu peguei ranço de você exatamente pela dor que você me causou”

Em seguida, você se sentirá grata pelo fim. Será o tempo te mostrando que esta foi a melhor decisão que a vida tomou por você:

ter tirado ele da tua vida

20. VOCÊS TERMINARAM...

Mas ele continuará procurando por você em cada mulher. Porque o que você foi pra ele não está escrito, e isso deixou uma marca. Uma marca que vai incomodar ele todos os dias. Ele vai sentir a tua perda.

Porém, ele não vai voltar pra você. Sabe por quê?

Porque o orgulho dele é maior do que qualquer coisa que ele sinta por você. E só isso... somente isso, é um dos milhões de motivos pra vocês desistir dele, hoje.

Se o orgulho dele é maior do que o que ele sente por você, então nada que vem dele vale a pena.

21. NÃO DEPENDIA

Não sabe como superar? Comece aceitando que não dependia só de você. Que por mais que você tenha usado todas as forças que tinha pra que essa relação desse certo, e entregue o máximo que pôde pra que ele se sentisse bem e em paz ao seu lado, nada disso adiantou.

E não é porque não foi o bastante. É só porque precisava ser assim.

A relação de vocês já começou com um fim traçado, inevitável. E não cabia a você ou a ele alterar isso.

Quem são vocês pra mandar no destino um do outro?

Você achou que viveria ao lado dele pelo resto de sua vida, mas a vida decidiu que não. E ponto final. Você não entende hoje. Não tem como entender. Você sente raiva e desgosto, agora. Mas em breve tudo se tornará muito claro e então você sentirá aliviada. Que se era pra ser assim, que bom que foi. A dor está aí agora, mas só como prova de que o que vocês viveram foi real e significativo. Mas ela partirá também.

Então pare de atacar a si mesma como se você fosse a grande vilã da história. Você fez o que tinha que ser feito.

Mas não dependia só de você.

22. TODOS OS SEUS ESFORÇOS VÃO FALHAR...

Enquanto você continuar dando todas as aberturas a ele: se importando quando ele vem até você

falar sobre como o seu dia foi estressante; a forma como você não passa um único dia sem ir atrás, desesperada por um pingo de atenção – mesmo se machucado por não entender como numa hora ele fala com você direito, te responde sem demora e até te elogia e te trata bem.

E no outro, só vem frieza e descaso. E o vácuo na cara dura. Mas ainda assim, nada disso é o bastante pra você se tocar. Você só continua fingindo que não dói, só pra tê-lo por perto.

Quando ele te manda uma mensagem carinhosa e você cede e sai com ele, se entrega a ele, e mesmo que depois você morra por dentro de desgosto, ódio e decepção por si mesma, você ainda deixa todas as esperanças escancaradas, como se dissesse: “eu estarei aqui a hora que você quiser, é só chamar e eu não te direi não!”

E então, você começa com as suas tentativas miseráveis de tentar tirá-lo da sua vida. Gritando aos quatro cantos que não consegue! Mas como você vai conseguir? Se é só ele estalar os dedos que você vai ciscando.

Enquanto tu não parar de fingir que não ver como ele só está brincando com você como se você fosse a bonequinha de corda dele, e tomar vergonha na cara e cortar TODOS OS FIOS que ainda te liga a ele, todos os seus esforços para afastá-lo de sua vida irão falhar MISERAVELMENTE.

Quando você cede e se rebaixa assim, você se abusa. Você não só se mancha de sangue – do seu próprio sangue – como também anula a luta de milhares de mulheres que só faltam morrer pra dar dignidade a vocês. Que lutam por respeito, e você simplesmente joga tudo isso pro ralo.

Odeie o que ele te faz! Tenha nojo ao ponto de vomitar, e mande-o para o quinto dos infernos. Sem piedade. Sem tolerância. Sem segundas chances.

Você não merece um relacionamento de altos e baixos.

23. SUA VIDA, VALE.

A dor é desumana, não é? É insuportável e parece que você vai ser consumida. É como se a decepção tivesse dado dois tapas na tua cara, e pisado na tua dignidade com a maior crueldade que se podia. Tu se odeia por ter sido tão vulnerável, tão tola. Eu sei que você não se suporta.

Sei que você culpa cada parte do seu corpo pelo que aconteceu. E se você pudesse, você iria embora de si mesma. Se você pudesse, você daria uma surra em si mesma, pra ver se você aprende a não cair mais em papo de cafajeste. Mas eu quero que você olhe pra si mesma agora, e me diga onde você encontraria alguém como você? Vai, me fala.

Me prove. Se você desistir, onde você encontrará alguém tão cheio de compaixão, amor e misericórdia? Você perdoou ele por tudo que ele te fez e aturou o que ele te fazia esse tempo todo POR AMOR. Então pegue tudo isso que você deu a ele e engula, pra que você prove do seu próprio gosto.

Pra que você perceba o quão magnífica você é, que o teu gosto doce te prove que a tua grandiosa foi algo que ele perdeu e que nunca mais achará por aí. Por mais que ele procure nos confins da terra.

Você é ÚNICA NO MUNDO e é tudo o que sempre precisou. Você pode não ter mais ele (e graças a Deus que não), mas você já tem o maior bem que poderia achar: A si mesma. Neste dia, eu quero que você saiba que sua vida vale mais do que todas essas decepções juntas. E que você vai sair dessa. Porque o que tem dentro de você é maior do que tudo. E você triunfará. Acredite.

Você ainda agradecerá a vida por ter tirado ele de você e ter te deixado sozinha consigo mesma. Não permita que o mal que ele te fez te corrompa. O maior valor é aquele que você se dá.

O seu amor-próprio não vai te machucar, anjo. Ele vai te curar. Então não tenha medo de deixá-lo te invadir.

Sua vida vale mais do que todas essas decepções juntas.

24. ACABOU UM DIA.

Você ainda gritar de tanta dor.

Chorar desesperadamente.

E vai sentir como se isso nunca fosse acabar. Mas vai acabar, porque algo semelhante já acabou um dia, lembra? E você também duvidou. Acabou um dia quando você mesma jurava que nunca acabaria.

E vai acabar dessa vez também.

Porque nenhuma dor é eterna. Pode ser para hoje. Para amanhã, talvez. Mas para a eternidade, jamais.

Respira. Não é o fim.

25. VOCÊ ERA SÓ MAIS UMA.

Você era apenas mais uma. Não era o amor dele. Não era a que ele queria bem. Você era um pouco de nada, e ele insistia em mentir para você, te fazendo acreditar que você era tudo, quando nem espaço pra que você fosse tanto, ele tinha.

Ele havia se tornado um psicopata em seu próprio universo, só se via. Você era transparente pra ele. Miserável, doente e egoísta, ele não era capaz de enxergar nem as suas feridas mais evidentes. Só as dele.

Ele não te tinha. Não queria te ter. Por que você teve que ir embora? Abandoná-lo, "quando ele mais precisava"? Não.

Não carregue essa culpa. A questão é: por que você ficaria?

Você não podia mudá-lo.

26. PAIXÕES DIFÍCEIS.

Quando uma pessoa entra na sua vida, ela começa a revirar tudo. Você se torna uma nova casa. Habitável. E esse alguém faz morada em você, se enraíza. E você passa a amá-lo como nunca achou que podia amar alguém, até que... Tudo acaba. Ele não está mais ali.

O coração não é tão simples quanto pensam... O seu mundo está desabando, e você precisa dele aí. Ao seu lado. Como abrigo. Como companhia. Mas ele não está. É por isso que você ainda chora. Por isso se desespera.

***Não carregue essa culpa. A questão é: por que você ficaria?
Você não podia mudá-lo.***

Acabou sim, você tem consciência da perda. Mas ainda não conseguiu arrancá-lo de dentro de você. Sabe que algum dia vai conseguir...

mas hoje não. E tudo bem.

27. MINIMAMENTE MAL.

Ele só te traz ansiedade e angústia? Então dê um belo de um pontapé nele e rasgue todas as extremidades dele que ainda existem em você. Você é maior do que ele, e ele só ocupa uma parte de você. Você é grandiosa e pode facilmente se livrar dele. "Ah, mas pra você é fácil falar" .

Não é que pra mim seja fácil. É que quando você sai do modo avião obsessivo e começa a ver todo o mal que ele te faz, sua mente automaticamente cria uma grande barreira entre você e ele, pra te proteger. E todo o seu corpo passa a odiá-lo.

Mas pra isso, você precisa enxergar o que ele te faz.

Comece a mentalizar todos os dias, todas as dores que ele já te causou. É um exercício diário. Verá que ele deixará de existir muito rápido. E nada de questionamentos. Vai lá e faz. "Mas e se ele só... " .

Não! Sem tolerância. Sem segundas chances. De forma crua e imediata, arranque ele da sua vida e faça com que ele perca a importância.

O que te faz minimamente mal, não merece estar na sua vida

28. QUE DIRÁ TEU AMOR?

Sinceramente, eu não sei por que você ainda peleja nisso. Mas ele podia andar com um letreiro em neon na cabeça escrito:

"VOCÊ ESTÁ NA MINHA VIDA APENAS PORQUE É NECESSÁRIA, NADA MAIS DO QUE ISSO, PORQUE VOCÊ NÃO É NEM UM POUCO IMPORTANTE PRA MIM"

Que ainda não seria o suficiente pra te fazer desistir dele. Parece que você gosta de ser tratada com tanto desinteresse e desdém. Como uma tanto faz. Uma agregada, que uma hora é necessária, e então ele te trata bem, você se sente especial, e em outra hora ele age como se você nem existisse.

Você vive por essas migalhas?

Vocês não estão juntos. Vocês não são namorados. Vocês não são NADA. NADA. Ele só te suga, e quanto mais você dar, mais ele toma. Então por que ainda insiste tanto em algo que você sabe que irá te destruir?

Se ele não responde nem as tuas mensagens, que dirá o teu amor?

29. AMOR PRÓPRIO

Entendam isso e vivam! Pessoa nenhuma deve ter o direito sobre você. Liberte-se e prove o quão magnífico é não pertencer emocionalmente a ninguém. Eu sei que você ler muito sobre amor próprio por aí, se tornou comum, mas você só saberá o verdadeiro significado em sua vida quando entender o que é se priorizar, quando abrir mão e não dar mais segundas chances. Ainda que você ame a pessoa.

Ainda que ela seja tudo pra você. Você a expulsará de sua vida pelo único motivo de ter se tornado uma pessoa tóxica, que te afeta, que te diminui, que te serve de gatilho pra crises. Você passará por cima da importância que ela tem na sua vida, e do amor que sente por ela, só pra não ser mais afetada. E não, isso não é egoísmo.

É o amor próprio que você conhece, mas não usa. Não devemos conviver com aquilo que nos faz mal só porque é conveniente.

30. EU TE SUPEREI...

Demorou uma eternidade até que eu percebesse. Mas foi grandioso o acontecimento... o momento em que eu, enfim, soube. Nas crises, eu era levada de volta ao minuto exato em que tudo aconteceu; do que você me fez, só que não havia mais cor. Eu te ouvia falar tudo àquilo que me esfaqueou, mas agora eram apenas... palavras.

E quando eu me aproximava de você, como fiz pra te pedir pra ficar, eu te tocava, porém não te reconhecia. Eu havia me esquecido dos detalhes do seu rosto. E vi, então, que reviver aquela cena não me entristecia mais.

Não me aborrecia.

E diferentemente do que acontecia, eu não era mais capaz de me culpar. Ainda que me esforçasse. Do que eu podia ter dito pra te impedir, do que eu havia feito pra ter te decepcionado ao ponto de desistir de mim. Por que tudo que eu te entreguei, agora não era o bastante pra te fazer ficar.

Pra tentar. Não me importava mais. As memórias te trouxeram de volta todos os dias, como de praxe. E você passava por mim.

Mas não me atingia.

E com o meu sorriso mais honesto, eu pude te dizer:

Eu te superei.

31. EU NOS INVENTEI.

Eu criei MUITAS versões nossas. E em todas elas eu era feliz com você. Não passava pela minha cabeça que em algum momento você iria arruinar tudo. Eu jamais me imaginei olhando pra você e não te reconhecendo. Pra mim, o seu jeito, as suas palavras, as suas atitudes, a maneira carinhosa como você lidava comigo, nunca sairia de você.

Era muito você, pra deixar de ser.

Mas foi terrível quando me dei conta que na verdade eu vivia em um grande mundo de fantasia. Uma disney feita por mim, especialmente pra nós dois. Onde eu nos coloquei e lá vivíamos como num conto de fadas. Você era o meu príncipe. Intocado. Só meu. Porque pra mim, não existia outro lugar que você quisesse estar.

Era comigo que você queria viver o "felizes para sempre" . Eu gostava de nos imaginar velhinhos, rodeado de netos, ainda cheios de amor... todos esses clichês adolescentes. E isso não me permitiu enxergar todo o mal que você me fazia.

E o quão infeliz eu passei a ser.

Eu nos inventei.

32. DÁ PRA REFAZER.

As coisas da nossa vida que se destroem por causa do nosso erro — por nossa culpa —, ainda pode ser refeito. Os sonhos que são destruídos, sonhos que você idealizou a vida inteira, e que o seu pecado — o seu erro — destruiu, ou que o próprio Deus destruiu.

Dá pra reconstruir. Dá pra refazer. Dá pra começar de novo.

"Ah, mas eu estava tão longe. Ah, mas foram 4 anos de relacionamento"

Zera isso, que nunca serviu de nada. Começa de novo. Não com o mesmo. Deus te livre. Mas com outro. "Passei a vida sonhando com isso, querendo fazer isso, aí agora que acabou não vejo mais sentido na minha vida... deu tudo errado". Todos os teus sonhos deram errado.

Zerou tudo de novo. Mas não é o teu fim.

Deus não nos destrói — ou permite que somos destruídos — para acabar com a gente. Nós somos destruídos para sermos reconstruídos. Nem tudo precisar ser o nosso fim. Na maioria das vezes, é só um recomeço.

Um recomeço necessário. Mil vezes maior do que antes.

33. FEITO PRA IR.

Sempre vão existir pessoas incríveis que serão temporárias na sua vida. Elas chegam, modificam tudo, depois se vão. Nos ensinam coisas que jamais conseguiríamos sozinhos. Nos torna fortes e faz com que a gente evolua muito, mas infelizmente essas pessoas seguem por caminhos diferentes do nosso. E é tão doloroso vê-las desaparecer.

Mas não adianta querer prender alguém que foi feito para ir. Pessoas que foram feitos para não durar na sua vida, por um propósito maior. Mas sempre existirá aquela companhia que nunca te abandonará.

Aquela que está presente em todos os seus piores momentos e, ainda assim, não te abandona.

Você mesmo.

Por isso precisamos investir nessa relação. Ser tolerante com quem somos, com nossas falhas. Ser comprometido e amigo. Ser paciente. Estar em sintonia com você, porque isso: “quem somos”,

nós nunca perdemos.

A sua base é você. O resto é passageiro.

34. O TEMPO.

No começo é sempre muito difícil, mas com o tempo a vida vai mostrando que foi melhor assim: você lembra e chora, mas isso é sua sensibilidade. Passa um tempo, você lembra de novo.

Mas sente um alívio... isso é gratidão.

E a vida acelera, então você lembra mais uma vez. Mas dá risada... E aí é seu amor-próprio voltando pra você.

E por fim... chega um tempo em que você nem faz mais questão de lembrar. E aí, é a sua maturidade. Sua evolução.

Você superou. Dê tempo ao tempo. Por mais doloroso que seja o processo, ele sempre colocará as coisas no lugar.

EXTRA: TEXTOS ACOLHEDORES

Não deixe que homem nenhum te trate como se você fosse alguém que não pode ser amada.

Você pode. Você é.

1. VERGONHA NA CARA.

Vocês terminaram, e há uma vontade desprezível em você que te faz querer ir atrás dele, lutar por ele, mas você engolirá, agora, essa ânsia; ela está te fazendo acreditar que você nunca se livrará dele porque você precisa dele — mas você não precisa, nem nunca precisou.

Vomite, agora, todo o amor que sobrou dele em você, junto com os esqueletos mutilados das borboletas que foram mortas no seu estômago quando ele te virou às costas e te abandonou como se você nunca tivesse representado nada. Não se martirize achando que não ir atrás dele é um erro; não se ache fraca por ter, aparentemente, desistido tão cedo.

Desistir, ainda que não pareça, será seu grande gesto de coragem. Pois às vezes, se afastar é o certo, sim. Não para que alguém sinta sua falta e comece a lhe dar mais atenção.

Mas porque você se respeita o bastante para saber que merece algo melhor. E é isso que você fará, por mais que te que doa...

Tomará vergonha na cara

2. VOCÊS DOIS NÃO PODEM.

Perder as coisas faz com que você goste delas muito mais do que quando você as tinha, sabia? É por isso que parece que, após ele ter te largado, você passou a querê-lo e a amá-lo mais do que em qualquer momento de sua vida; por isso esse sentimento parece pesar mais de mil toneladas. Só que o que você não nota, é que isso nada mais é do que um peso que você tem colocado sobre si mesma desnecessariamente.

Tire-o. Esse peso não te pertence.

Aceite que vocês dois juntos não são mais uma escolha. Abra sua mente, veja que agora você não precisará mais fingir que a frieza dele não te machuca. Não precisará mais engolir porcarias por ele. Não precisará mais brigar com seus amigos e família. E o mais importante: não precisará mais defender o egoísmo, a possessividade e o machismo dele por causa do medo de perdê-lo.

Você, agora, poderá respirar livre da pressão psicológica que ele te induzia, e que te fazia se sentir tão inferior ao que você realmente é. Eu sei que uma hora você pensa estar bem, e em outra parece morrer de novo, mas isso é porque você ainda tenta, porque ainda espera que ele encontre o caminho de volta, mas desista. Ele não vai voltar.

Porque ele está feliz com outra. Porque você não é mais nada pra ele. Não importa o quanto tentemos, temos que perceber que algumas coisas não podem ser consertadas.

Vocês dois não podem.

3. NÃO SE ENVERGONHE.

Você é boa demais pra ele. Fuja! Ele não cabe você. E não é que isso signifique que você irá transbordá-lo se decidir ficar — por ser tudo que você é e por ter esse amor tão grande — não, não! Significa que nem espaço para que você seja a sua versão mais inferior e defeituosa ele tem. Então, do que vale o sacrifício? Não vê?

Se todo esse tempo que você perdeu justificando as atitudes egoístas dele, você tivesse usado para benefício próprio, o quão vasta e superabundante você seria? O tanto de amores que você teria amado, e recebido amor, na mesma proporção? Fique feliz por ele ter libertado você dele.

Eu sei que quando você olha para o céu, ainda consegue crer que as coisas vão mudar para melhor. É essa fé grandiosa que sobreviveu e que é a tua identidade. Não se envergonhe por ter sido tola ao ponto de cair na rede dele. Você não foi à primeira. Não será a última. Pois aquilo que você ama, também é aquilo que te destrói. Ninguém está ileso.

Um dia você acordará e não terá mais nada dele dentro de você. Então você perceberá que é o suficiente para si mesma.

E voltará a confiar no amor

4. LIÇÃO

E se tiver de ser, será, se não tiver de ser, não será, acabou. Isso é tão simples de entender. Não é trigonometria.

Tu precisa parar de se culpar por todo erro que ocorrer nos teus relacionamentos. Vocês podiam ter tudo para dar certo, como você pensava, mas não nessa vida. Nunca sabemos sobre a vida do outro, entende?

A gente sempre acha que só existe uma pessoa no mundo que podemos amar. Até encontrarmos outra pessoa. E aí, tudo ocorrido antes se esvaí. Você vai passar a sonhar com ele, sim, mas esperará que ele esteja feliz. Não se prenderá mais ao desejo fulminante de que ele te procure em cada mulher de sua vida. Estará feita. Eterna. E farta.

Você acha que ser normal não é ter uma ferida, fazer um curativo e continuar a vida? Não é assim que funciona? Não é assim que se vive? Não queira ter todas as respostas, apenas viva esse momento.

Desfrute-se dessa dor, e dessa solidão, e se torne uma pessoa ainda desconhecida por você. Orgulhe-se por ter se permitido ficar intacta. Muitas por aí desfalecem e se perdem.

E já chega de culpar a si mesma, pois sua capacidade de sentir não precisa de justificativa ou de perdão. E um segredo: você saberá que encontrou uma pessoa especial, mais pra frente, quando pode calar a boca um minuto e sentir-se à vontade em silêncio.

Consegue perceber, agora, por que vocês não deram certo? Leve isso para a vida.

5. AMOR DE MIL ANOS.

Ele voltou. O tempo trouxe o coração dele de volta. Ele te pede perdão por ter sumido da sua vida. Perdão por todo o estrago que fez. Que nunca tinha sido a intenção dele partir — fugir, né? — que ele se arrependeu no minuto que te bloqueou. Você o amou durante mil longos anos. Ainda o ama, na verdade, e poderia amá-lo por mais mil décadas.

Mas por Deus, você não pode mais voltar a ser a garota dele. Não depois de tudo que ele te causou. Você precisa ser mais forte que os seus hormônios. Por mais irresistível que ele seja. Você não pode mais passar por outro sofrimento como o do qual ainda está se curando.

As feridas ainda são muito recentes, é como se ele as tivesse abrindo com as suas próprias mãos, não é? Eu sei. Mas resista. Você teve que passar por tanta coisa para aprender a viver sem ele. Ele não pode está achando que será fácil pra você fingir que nada aconteceu. Que os meses em que você passou, cheia de dores na alma, no corpo e na mente, e com crises de ansiedade, achando que ele apareceria a qualquer momento na janela do seu quarto, não foram nada. Que esperar por ele, em vão, não sangrou. Que não te trouxe pânico e horror. Que não te aprisionou em uma prisão.

Querer voltar, mesmo tendo consciência dos danos que ele te causou, só prova mais ainda que ele nunca passou de um canalha egocêntrico. Você poderia amá-lo por mais mil anos.

Mas por respeito a si mesma, por todas as cicatrizes espalhadas pelo seu corpo, pelas feridas que ainda ardem e latejam, você não vai se prestar a isso.

6. CRIAR EXPECTATIVAS É UMA DROGA.

Eu sei que você é bastante insegura e tem o gênio forte. Não é todo mundo que te aguenta. Você é inconstante, pode ser oito e oitenta em um único momento, e odeia mentiras. É uma mulher verdadeira. E isso afasta muita gente. Ele não conseguiu lidar com toda essa sua magnitude, por isso deu no pé. E que culpa você tem nisso?

O cara tá todo acostumado com mulheres superficiais, “penélopes-charmosas” mecânicas, o que ele iria fazer com alguém tão de carne e osso como você? Se ele sentisse por você uma pequena parte do que você sentia por ele, ele não teria ido embora.

A verdade é que você o amou tanto, com tanto amor, assim, paixão avassaladora, que pede pra durar, que pede pra ficar e unir, um sentimento tão independente e cheio de realismo, sem todo esse sentimentalismo barato que vendem em frascos, que ele não conseguiu reter e correu com medo. E de novo, que culpa tu tem nisso?

Não sinta pena de você. Por que se desculpar por amar até perder os sentidos? Sua capacidade excessiva de sentir não precisa de perdão! Ele vai sofrer muito ainda, e isso não é o que você deseja, eu sei. Mas é o que acontece com gente que não sabe o que quer.

Você cometeu erros, sim, mas sempre fez o melhor que pôde.

Seu coração ainda acelera quando você o vê, né? Você o ama. E odeia isso. A culpa desse término não é sua. Nem de longe. Mas você não nega que queria ser um pouco menos intensa, às vezes, não é?

Só às vezes. Criar expectativas é uma droga.

7. É ASSUSTADOR PENSAR ASSIM, NÃO É?

Não deu certo. E nunca aconteceria, pois não era seu número. Você não precisa ter a medida de todas as paixões que chegam, e por todas aquelas que te atraem. Às vezes elas foram feitas para pessoas específicas, por isso não cabem em você. De qualquer forma, você não foi feita para caber em ninguém. Foi feita para caber em si mesma, e ainda assim, transbordar.

Quem decidir vir, veja, para ficar, terá que se acostumar com o que sobrou de espaço. Afinal, o amor existe quando ambos não precisam mais serem completados. Uma relação acontece com a união de duas pessoas inteiras. Não há amor pela metade.

Pense, que quem quiser permanecer, que se adapte aos tamanhos que já existem em você. É assustador pensar assim, não é? Mas sim, você vale o suficiente para escolher quem pode e quem não pode ficar na sua vida.

O mundo é descomunal e há milhares de coisas — e pessoas dispostas a amar —, que te esperam por aí. Se um não quis, se um não coube, não há porque se despedaçar e arruinar suas chances de voltar a amar.

Sua suficiência irá atrair quem, de fato, merece a sua infinitude.

Quem, de verdade, merece te ter.

8. SE TORNE ABSTRATO, MAS SE TORNE ALGO.

Se ele realmente quer voltar para você, como está aí, jurando de pés juntos, as coisas precisam — e serão — diferentes. Sem julgamentos. Sem regras. Só vocês. Não tolere mais que ele te trate como todas as outras que viveram antes na vida dele. Você não é elas. Não pode ser elas.

E o que fez por ele todos os dias, devia ter feito sabê-lo disso, não? Ele te tem até demais. Lembra de que em todo o tempo em que ele passou fora, você redescobriu coisas sobre auto-se-amar? Lembra da vez que entendeu que deve, sim, ter as rédeas de um relacionamento e que, não, não precisa se ajoelhar perante homem nenhum por causa do medo de ficar sozinha? Lembra que você já passou um longo tempo só?

Brincando de póker com os teus demônios e que eles lhe foram solícitos? Você voltaria para a mesa de bar em que estive com eles sem problema nenhum, certo? Afinal, eles te ensinaram a ser humana.

Ele não sabe como é alguém chegar, fazer você se sentir especial, e depois dizer que estava confuso e ir embora como se nunca tivesse amado. E você nunca faria isso com ele. Até porque você transborda amor, algo que ele desconhece. Não pieguice barata.

Se ele quiser fica, que fique. Mas fique sabendo que você já é outra mulher.

Que ele se torne abstrato, mas se torne algo.

Porque de nada você já está cheia.

9. ISENTA DE SI MESMA.

Não, não, não... Desta vez ela está decidida. Sim, ela continuará seguindo em frente. Desta vez não há distração que a impeça. Ontem à noite o seu espírito foi esmagado — quase todas às noites isso vem acontecendo, apenas por ela se permite pensar mais do que deve.

E foi uma dor absurda, de arrancar o coração. A custo, ela está aceitando que o seu passado não era realmente o seu lugar. Talvez ela ainda pense muito sobre isso no futuro, mas ela já fez o bastante.

Ela é assim mesmo, procura amores em lugares errados, pois tem um coração de ouro, apesar de seu grande — e mais perfeito — defeito: ser feito de sangue e de carne. Ela está começando a pensar que talvez seja amaldiçoada, que não fora feita para o amor.

Que esse sentimento não tem as medidas dela, que é coisa de outro mundo. Não sabe se passou a achar isso pela maneira como foi largada pelo seu antigo (agora não tão grande) amor. Ou se sempre soube.

Sozinha, à noite, ela chora e suas lágrimas são silenciosas, apesar de serem cheias de orgulho. Ela quer redescobrir o amor, mas isso vem com tanta dor envolvida, que ela está desistindo pouco a pouco.

Cada dia um pouco mais. Parece mais fácil simplesmente fugir...

Mas Deus sabe que ela nunca se negou a amar, e nunca escondeu seus sentimentos. Talvez esse tenha sido o seu maior pecado, afinal. Ela não teve culpa de ter tido o seu coração destroçado por uma alma sebosa, já acostumada a colecionar corações. Ele hoje finge que ela nunca existiu. Mas o que ela ainda não sabe, é que essa mesma alma que a destruiu, será a mesma que pedirá abrigo, mais a frente.

E isso não é um presságio, é a lei do universo. É a justiça de Deus, ou de qualquer coisa que ela acredite que observe a vida do alto.

E inteira, ela o rejeitará. Do mesmo modo. Mas não com ódio. Ela o rejeitará amando-se. E dizendo não, todas as vezes em que ele quiser voltar. Por enquanto, ela precisará ficar isenta de si mesma para continuar vivendo... Abrigada de seu próprio caos e de sua própria mente, que o quer.

E o receberia de volta, se ele decidisse voltar.

10. CONSTANTE E INFINITA RECONSTRUÇÃO

Estar sozinho não significa que você não sabe sobre o amor. Significa que você sabe o suficiente para não perder o seu tempo com homem que não tem merda nenhuma pra oferecer além de dor de cabeça e tempo perdido. Hoje em dia, as pessoas se apaixonam ao abrir a porta e dizem “eu te amo” ao fechá-la. E se esquecem que são responsáveis pelas expectativas que criam. Nunca confie naquilo que você não pode sentir, e nunca retire uma verdade de dentro de uma mentira, pois um dia o que você obteve irá sumir (sempre some), e só lhe restarão às mentiras de um amor que nunca existiu. E elas assustam, machucam, enlouquecem.

E a culpa, de quem é? Bem, ela é sua.

Você parece estar bem sozinha, não é? Feliz também. É que existe uma fase de nossas vidas, onde o que precisamos é ficar a sós com quem somos (por mais assustador e tolo que aparente), sem ter ninguém no pé, cobrando uma alegria que você não tenha para oferecer naquele momento. Algumas pessoas se prendem a mentira de que só podem ser felizes ao lado de alguém, que seu bem-estar depende exclusivamente do “estar”. Mas você pode, sim, ser feliz sozinha.

Você pode se bastar. Porque existem momentos na vida, que é necessário excluir pessoas, (se excluir), apagar lembranças que já não acrescentam mais em nada, jogar fora o que machuca, abandonar o que nos faz mal, olhar para frente e enxergar a imensidão de caminhos, finitos e infinitos, que nos rodeiam. Ao invés de insistir sempre no mesmo erro, e na mesma dor. Aprender a gostar de si mesmo, a cuidar de si mesmo, e principalmente, a gostar de quem também gosta de você.

Não há nada de errado em estar sozinho. Não ache que você tem algum defeito de fábrica, que faz com que as pessoas não queiram estar ao seu lado. É só que existem fases, e a sua, talvez, seja aquela em que você precise se encontrar estando sozinha. E acredite, se encontrar dentro de nós, é o primeiro passo para aprender a amar.

A si mesma e ao outro.

[enfim, se transborde... floresça...]

E quando encontrar um amor que te ame e esteja disposto a adubar e aguar suas flores, tente ser mais compassiva com ele. Bom seria se a gente pudesse ver o final antes de começar tudo. Lembre-se que todo mundo comete erros, é por isso que colocam borrachas nos lápis.

Use-a quando precisar, pois amor verdadeiro é aquele que tem resistência o suficiente para ser reconstruído, para ser redesenhado quantas vezes forem precisas.

[afinal, amar é uma constante e infinita reconstrução]

11. VOCÊ É FORTE.

Eu quero que você pare e pense em tudo que vem acontecendo. Eu quero que você reflita, e se faça a pergunta mais importante que você provavelmente pode fazer para si mesmo hoje: o que você tem feito pelos seus sonhos? Eu me coloco no lugar de uma pessoa que já não tem mais nada, uma pessoa que se esforça mais do que pode para continuar existindo dia após dia, que a sua manhã é um fardo, sua tarde é o momento em que ele sente suas feridas arderem e sangrarem, e a noite é a hora em que ele se desconstrói, desiste em um lugar na sua casa que ninguém ver (no banheiro, na cama, ou enquanto adormece de cansaço e dor de cabeça).

Uma pessoa que já não tem qualquer esperança, que já se esgoelou tanto pela dureza e a indestrutibilidade da vida — em consequência das escolhas feitas no passado —, que acha que sua existência é um erro. Que ele já passou da validade e que persiste em uma coisa infrutífera e nula... Que é a sua vida. Uma pessoa nesse estado, não tem como se esforçar pelos seus sonhos, porque já não há mais nada dentro.

Ela acha que é só uma alma que fracassou. E eu vejo tantas pessoas falando sobre suas vidas sociais, como se fosse algum mérito ter milhares de amigos, mas nem percebem que milhares de outras pessoas, com uma vida paralela a delas, se isolam exatamente pra curar as feridas causadas pela sua sociedade exagerada. Nada é tão nosso quanto os nossos sonhos.

Eu não sei como você se encontra, e talvez você esteja lendo essa mensagem nos momentos em que você geralmente desiste escondido da sua família, aquela ocasião em que você é você, e não o robô que você se torna para conviver com as pessoas durante o dia. Eu quero que você pare um pouco. Eu quero que você respire.

Você não é uma máquina, e precisa de cuidados. Você sonha com alguma coisa, não sonha? Não deixe que as coisas que você fez no passado prejudique o que você é, agora. Cada coisa que aconteceu foi importante para te moldar nessa pessoa forte que você é, que por mais que se destrua um pouco a cada dia, continua de pé, com a cabeça para cima, e passa por todo esse sofrimento e complexo, sem a ajuda de NINGUÉM.

Passa sozinho. Isso tudo te fez forte. Não se acomode nessa dor, ela mostra todos os dias a você que é indestrutível, mas ela não é. Você é importante. Você não passou do seu prazo de validade. Você não é um erro.

As pessoas estão preocupadas demais com seus próprios problemas para se importarem em te julgar o tempo todo. Esqueça seus olhares. Agarre-se ao seu sonho, olhe para ele e quando pensar em desistir de uma vez por todas, lembre-se que um dia você sorriu ao se imaginar no patamar em que você sempre quis estar. Lembre-se que você aguentou até aqui.

E lembre-se mais ainda, muitas vezes mais, que Deus te escolheu dentre muitos. Que a Graça dele te sustentará até quando você achar que o mundo está ruindo. É por essa graça que você ainda vive. Eu acredito que cada um de nós somos fortes.

Você é forte. Não se prove do contrário.

12. ARRANHA-CÉU.

A história de vocês foi uma terrível mentira. E o fato de você ter feito das tripas-coração para vê-lo bem e em paz ao seu lado, faz com que você se despreze ainda mais, não é? Você se doou tanto, nossa, como se doou. Você se tornava a garota que ele precisasse, e ele ainda preferiu ir se acomodar em outra vida. E quando você pensa que hoje ele está com uma pessoa sem valor, extremamente diferente de você, sem as qualidades que você tem... você não sabe o que é pior, certo?

Você sempre fez tudo certo, e tentou, tentou, tanto, pra coisa nenhuma. No dia da ida dele, ele ainda mentiu pra você, e não teve a coragem nem de olhar nos seus olhos. Vocês não tiveram nem uma despedida. Ele nunca gostou de você. Eu acho que no fundo você sempre soube, mas independente disso, você quis continuar... sendo esfaqueada de dentro para fora, ferindo-se como nunca achou que algum dia se feriria, apenas para ter ele por perto. E ele te iludiu.

Ele te fez de “tapa-buraco”. E você aceitou isso consciente. Você ainda se lembra das vezes que pensou em desistir de si mesma por se achar incompleta, porque na sua cabeça, você oferecia tudo, e mesmo assim, seu tudo não era muita coisa pra ele.

E aí, você achava que o problema estava em você.

Mas hoje...

Pense diferente disso — apesar da ausência dele doer como uma ferida recente. Não desista de você só porque alguém, em algum momento, desistiu. Você ainda está aqui, de pé. Engula seu coração. Cuspa fora esse amor que você deu a ele, que de tão grande que foi, ainda sobrou aí dentro. Você dará a volta por cima.

Você será como um arranha-céu.

E vai aprender a amar outra pessoa, pois a culpa do que aconteceu entre vocês dois não foi do amor. E amará e será amada.

Por Deus, olhe para si mesma. Você é forte!

Você é INDESTRUTÍVEL!

Que esse tenha sido a última vez que você se desculpou por erros que não são seus.

13. RISCOS

Certo, e agora? Você não vai ser tão intensa quanto era, só porque ele não conseguiu te conter? Só porque ele não conseguiu interpretar a tua altitude em ser sempre oitenta, e nunca oito? Não deixe-o ficar se achando e acreditando que, por conta dele, você passou a achar que não sabe nada sobre o amor ou sobre a vida. Pois você sabe, e mais do que ele. Sabe que amar é se entregar, sim; é quebrar as regras que você mesma disse que nunca quebraria.

É saber, já estando inteira e transbordante, se envolver no universo da pessoa que decidimos amar, mesmo que ela não esteja com todos os pedaços, e amá-la, ainda assim. Não deixe de confiar no amor por causa dele. Não se torne uma pessoa igual a ele — como as outras que vieram antes se tornaram.

Não se torne seca, fútil, ridícula...

Não queira viver como um fantasma na vida das pessoas que decidirem ficar na tua vida. Não se torne alguém que viverá com medo, na expectativa de qualquer demonstração de desafeto, pra então exigir que a pessoa saia da sua vida, ou então você mesma sumir. Não queira ser aquela que some e que faz as pessoas sumirem, por viver sempre com um pé atrás, revivendo o trauma que te arruinou. Abra mão de ser a vilã da história. É clichê, mas o cachê de amante está mais alto.

Prefira saber que você tentou, apesar de ter quebrado a cara uma, ou várias vezes na vida. Não queira remoer no “e se ele fosse o certo”, “e se as coisas tivessem sido diferentes?”. Contudo, não seja mais tão tola quanto foi quando se apaixonou por ele. Você sabe que o tipinho dele aparecerá ainda muitas vezes por aí, mas agora você saberá interpretá-lo muito bem. E não, você não vai esnobá-lo, ou despedaçar o coração dele.

Vai apenas amá-lo como pessoa. E quando ele te deixar, e fizer o mesmo que a sua antiga paixão fez, você não mais se destruirá por essa ida, mas deixará uma marca nele com os seus próprios dedos, que enfiará no coração dele e o arranhará, até sangrar; para que ele se lembre de você, para que ele

se lembre que com você poderia ter sido diferente. E seria. Homens canalhas podem ser banais, inescrupulosos e assassinos, mas eles não arrancaram seus corações.

Ainda batem ali dentro, e mesmo que inconscientemente, eles sentem a profundidade de uma perda. Sim, sentem. E essa pessoa que aparecer sentirá a sua. E pegará um resfriado por toda a sua própria frieza. E morrerá por dentro.

Levou tanto tempo para você se sentir bem, para lembrar de como devolver a luz aos seus olhos. Você queria ter perdido a primeira vez que se beijaram, mas não, ela está aí...

Você apodreceu por causa dele. Mas reviveu. Mais forte. E ainda mais intensa. Pronta para amar, de novo. E de novo. E de novo. Até que se esgote, e não tenha mais o seu coração — não em consequência de decepções, nunca, mas por causa dos vermes que roerão as frias carnes do seu cadáver. Sim, é isso.

Você só deixará de amar quando estiver morta. Porque essa é a sua identidade, afinal. E viverá os riscos dessa escolha.